5 Tahap Kesedihan

Kesedihan mendalam dapat diakibatkan oleh bermacam perihal masalah, semacam kehilangan orang terkasih, kehabisan pekerjaan, ataupun kegagalan menggapai suatu. Suasana menyedihkan memanglah tidak bisa dihindari dalam kehidupan. Tetapi, siapa sangka kalau rasa pilu yang dirasakan nyatanya hadapi sebagian fase tertentu.

Tiap orang berduka dengan metode yang berbeda. Sebagian orang hendak menangis, marah, menarik diri serta merasa kosong. Namun terdapat sebagian kesamaan dalam tahapan serta urutan perasaan yang dirasakan dalam kesedihan.

Berikut terdapat 5 tahap kesedihan yang wajar dialami banyak orang, ialah penolakan (denial) serta menarik diri, marah (anger), penawaran, tekanan mental (depression), serta penerimaan (acceptance).

Penolakan serta menarik diri (Denial)

Seorang yang baru saja hadapi peristiwa menyedihkan hendak berpikir“ ini tidak bisa jadi terjalin.” Respon penolakan ini merupakan suatu respon yang wajar dicoba banyak orang yang lagi dipadati dengan emosi. Penolakan ataupun denial ialah salah satu mekanisme pertahanan yang biasa dicoba orang buat melindungi perihal yang dia percayai. Orang yang lagi terletak dalam sesi ini belum dapat mempercayai kejadian yang dia natural sekalian menarik diri dari seluruh orang. Sesi ini merupakan respons sedangkan yang bawa seorang pada gelombang rasa sakit yang pertama

Marah (Anger)

Memudarnya dampak penyangkalan serta isolasi hendak diiringi dengan rasa sakit yang belum dapat diterima seorang. Seorang dengan rasa sakit rentan terpicu emosi buat melampiaskan rasa sakitnya melalui kemarahan. Rasa marah kadangkala ditunjukan pada orang yang berkaitan dengan kejadian yang dirasakan seorang. Semacam membenci orang yang telah wafat, atasan yang memecat mereka, serta sebagainya. Tetapi, bukan tidak bisa jadi rasa marah ini dilampiaskan kepada orang yang tidak berkaitan semacam psikiater ataupun rohaniawan yang berupaya menolong mereka.

Penawaran

Sehabis kemarahan mulai pudar, mulai mencuat perasaan bersalah diiringi dengan benak“ jika saja…” semacam“ jika saja aku memanggil dokter lebih kilat….” ataupun“ jika saja aku siuman tadinya…” serta sebagainya. Pada fase ini seorang diam- diam hendak membuat konvensi dengan Tuhan bagaikan upaya melindungi diri dari rasa sakit. Fase ini merupakan fase pertahanan yang sangat lemah dalam melindungi seorang dari realitas yang menyakitkan. Pada fase ini, seorang mulai yakin terhadap apa yang telah menimpanya.

Tekanan mental (depression)

Terdapat 2 tipe tekanan mental yang bisa mencuat dari kesedihan. Tekanan mental awal merupakan respon yang berkaitan dengan kerugian. Tekanan mental ini berisi kesedihan, kekhawatiran, serta penyesalan. Fase ini bisa berakhir kala seorang memperoleh klarifikasi serta jaminan yang bisa meyakinkan kalau hidup mereka hendak baik- baik saja. Sedangkan tekanan mental kedua lebih tidak nampak serta mempunyai makna tertentu. Tekanan mental ini dapat jadi suatu persiapan buat melepas serta menerima segala kondisi. Fase ini bisa menurun dengan afeksi berbentuk dekapan

serta pujian.
Penerimaan (Acceptance)

Penerimaan tidak senantiasa jadi sesi yang membahagiakan ataupun membangkitkan semangat. Sesi ini tidak berarti seorang sudah melewati kesedihan. Seorang bisa jadi hendak merasakan pergantian besar dalam hidupnya. Perasaan kurang puas dalam fase ini bisa diminimalisir apabila seorang telah dapat kalau permasalahan ini tidak cepat selesai sangat berat bila dibanding perihal kurang baik yang lain yang untungnya tidak mereka alami ataupun berhasil mereka lewatkan yang sebelumnya.

Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Telepon/WhatsApp: 0811-6131-718

Reservasi Online: Disini

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis
Follow Instagram: Klinik Atlantis
Follow Facebook: Klinik Atlantis Medan

Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223